

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПОДГОТОВКЕ
ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011453
Коломыцева Алексея Петровича

Научный руководитель
к.п.н., доцент Воронин И.Ю.

БЕЛГОРОД 2018

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ВОПРОСА	
1.1 Игры и игровые упражнения в тренировке футболистов	5
1.2 Основные задачи и средства физической подготовки юных футболистов	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ	14
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования	16
2.2 Организация исследования	18
ГЛАВА III. ЗНАЧЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	
3.1. Игровые средства, направленные на развитие физических качеств и овладение техникой и тактикой игры в футболе	20
3.2 Влияние игровых средств на физическую и техническую подготовку юных футболистов	31
ВЫВОДЫ	38
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий нередко у занимающихся наблюдается утомление и нежелание тренироваться. Наблюдения показали, что это результат однообразия применяемых упражнений. Важным моментом в решении этой проблемы является подбор игр и игровых упражнений для решения задач физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Футбол является доступной и наиболее популярной игрой среди детей. Огромная тяга детей к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического воспитания, но и как важный фактор воспитательного педагогического воздействия.

Футбол - это атлетическая игра, которая требует высокой степени развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести, координации движений. Прогрессивное развитие футбола требует свободных конструктивных решений, осмысленной игры в сочетании с импровизацией и выдумкой. Возрастает напряжение, игра требует постоянного внимания, предельной собранности, быстрой реакции, планомерных действий с полной отдачей сил.

Задачами и целями тренировочной работы являются подготовка футболистов к участию в соревнованиях, выработка у них способностей успешно действовать в самой сложной игровой обстановке, не теряя мяч даже в самых сложных, тяжелых условиях. Путь к этому один - через многочисленное повторение возможных игровых ситуаций, в процессе которых игрок отрабатывает и закрепляет те или иные элементы игры с мячом.

Рассматриваемый вопрос об использовании в тренировочной работе игр и игровых упражнений, как средства повышения уровня

функциональных и технических возможностей футболистов, мы уверены, заслуживает того, чтобы на него обратили внимание.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование игр и игровых специальных упражнений в процессе спортивной подготовки, способствуют прогрессивному развитию спортивного мастерства юных футболистов.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки юных футболистов.

Предмет исследования. Значение и содержание игровой методики подготовки юных футболистов.

Цель работы является рассмотрение вопроса об использовании игр и игровых упражнений в подготовке юных футболистов.

На основании изучения состояния проблемы, цели работы, нами были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Сделать сравнительный анализ влияния общепринятой методики подготовки юных футболистов с методикой, насыщенной играми и игровыми упражнениями.
2. Разработать комплекс игр и игровых упражнений по различным видам подготовки футболистов.
3. Изучить эффективность предложенного комплекса в процессе педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольно-педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка полученных, данных.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ВОПРОСА

3.1. Игры и игровые упражнения в тренировке футболистов

Вопрос об углубленном изучении и педагогической оценке игр и игровых упражнений, как одного из средств подготовки спортсменов, возник давно. В последнее время еще больше возросла актуальность этого вопроса. Она обусловлена еще и тем, что игры и игровые упражнения в ряде случаев недооцениваются и не всегда занимают должное место в системе тренировки (3).

Исторически, большинство спортивных игр развилось из подвижных игр в результате внесения в них специфических ограничений и условий, правил, свойственных спорту. Диалектическая связь обоих этих видов игровой деятельности обусловлена, несмотря на известные функциональные различия между ними, существенной общностью их содержания. Вследствие этого игровые упражнения, как элемент игровой методики» пронизывают всю тренировочную практику спортсменов, занимающихся футболом и другими спортивными играми. Они занимают здесь значительно более важное место, чем в любой другой группе видов спорта (10; 17).

Наряду с решением таких общих задач, как: повышение эмоционального характера занятий снятие нервного напряжения, улучшение общей физической подготовленности, игры целесообразны и для решения специальных задач тренировочного процесса. Никакими другими средствами нельзя так полно смоделировать характерное для футбола динамическое изменение внешних ситуаций на фоне постоянно меняющегося эмоционального состояния занимающихся, что является необходимым условием реализации одного из важнейших принципов управления спортивной подготовкой - принципа соответствия (27).

Анализ литературных источников по этому вопросу показал

общность мнений многих авторов о роли игр и игровых упражнений, применяемых в тренировках юных футболистов.

Б.Я. Цирик отмечает, что давно уже настала пора обобщить и в какой-то мере систематизировать средства игрового характера. Это помогает развить данную сторону учебно-тренировочного процесса. Автор приведенных выше строк активно применял в своей практической деятельности игровые упражнения и добился значительного успеха именно благодаря такому подходу к ним (31).

Немецкие специалисты Х.Штуденер и В.Вольф пишут, что тренировка юных футболистов должна как можно больше использовать эмоциональные факторы. Упражнения в беге с мячом настолько доставляют радость футболиста, что недооценивать этого нельзя. Юные футболисты охотно занимаются с мячом и никакая дистанция им не длинна, никакие напряжения не слишком велики. И для того, чтобы удовлетворить их потребность в борьбе» необходимо создать на тренировке такие условия, в которых преобладал бы соревновательный элемент (32).

Сучилин А.А. отмечает, что одним из основных средств обучения и тренировки являются физические упражнения активного двигательного характера, под действием которых происходит формирование и совершенствование навыков и умений. Подбираются они по их преимущественному воздействию. Авторы указанных выше строк говорят о большом значении игр и игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе. Исследуемые игры и игровые упражнения в футболе, совершенствуя организм, увеличивают его функциональные возможности и в результате создают состояние тренированности. Применение игровых упражнений занимает большую часть тренировки. По своему характеру они приближаются к условиям игровым, соревновательным (27).

Огромное значение имеют игровые упражнения, которые способствуют развитию скоростной реакции, выносливости, быстроты, силы и

ловкости. Тренер должен придерживаться определенной цели в развитии тех или иных качеств и сочетать эти упражнения с общим планом занятий, с общей физической нагрузкой, проектируемой для данной тренировки (12; 22).

Я. Палфаи отмечает, что игра, игровые упражнения представляют собой радость для занимающихся: они не скованы какими-то обязанностями, она для них является естественным желанием побегать. Наряду с этим, шлифуется, совершенствуется техническое, тактическое мастерство, повышаются физические качества, игра дает то, что не дает ни одно упражнение, выполняемое в малоподвижном характере, вызывающее не только физическую усталость, но и психологическую (21).

Б.Я. Цирик указывает, что такие упражнения, неожиданно "врезаясь" в урок и нарушая его монотонность, дают замечательный эффект. Они не только помогают провести занятие с необходимой нагрузкой, но и делают его эмоциональным, занимающиеся ждут этих маленьких отступлений, с удовольствием думают о предстоящей тренировке, просят включить то или иное "смешное" упражнение в тренировку сами. А между тем, эти упражнения требуют подчас немалых затрат энергии (30).

В ряде литературных источников дается описание игр и игровых упражнений для использования их в учебно-тренировочном занятии с юными футболистами. Так, в работах многих авторов приводятся специальные упражнения, которые целесообразно применять в учебно-тренировочной работе (15; 17; 18; 31; 32).

З.К. Ахмеров, Е.М. Геллер, Г.Л. Островский считают, что применение специальных игровых упражнений, динамически соответствующих двигательной деятельности футболистов, может принести заметный эффект при решении задач не только общей, но и специальной физической подготовки. Посредством определенных игр и игровых

упражнений в ряде случаев может осуществляться у занимающихся формирование модели психологического стереотипа, адекватной соревновательным действиям (3).

В.М.Коротков подчеркивает, что в процессе игры занимающиеся учатся распоряжаться своими силами, рассуждать над своими действиями, справляться с препятствиями. Многие из игр требуют точного соблюдения правил, а это приучает ребят к дисциплине и ограничению своих действий (17).

На наш взгляд, в учебно-методических пособиях отсутствуют рекомендации по использованию игровой методики в процессе непосредственного совершенствования технического и тактического мастерства занимающихся. Известная методическая осторожность при использовании игр и игровых упражнений в спортивной тренировке могла быть оправдана в период недостаточной изученности механизма формирования и автоматизации двигательных навыков, а также биохимических особенностей структуры двигательных действий в спортивных играх.

В настоящее время, когда определено, что сущность психофизиологических изменений при автоматизации заключается не в приобретении занимающимися "двигательных формул", а сводится к совершенствованию всего процесса решения характерных двигательных задач, и когда проведено достаточное количество исследований в этом плане, возможности для обоснованного применения игровой методики значительно возросли. Они могут быть использованы непосредственно при обучении и совершенствовании технико-тактического мастерства игроков (19; 28).

На наш взгляд, целесообразно привести высказывания авторов о необходимости использования игровых упражнений и игр при подготовке юных футболистов по технической и тактической подготовке.

Н. Рогальский и З.Г. Дегель подчеркивают, что игровая методика

подготовки юных футболистов по технической подготовке должна занимать ведущее место. Она способствует более быстрому росту технического мастерства футболистов, которые должны быть в хорошем физическом состоянии (24).

По мнению А.П.Лаптева и А.А.Сучилина игровые упражнения - основа овладения техникой юными футболистами. С их помощью футболисты более углубленно разучивают технические приемы. У юных футболистов вырабатываются прочные навыки выполнения всего многообразия технических действий и формируются умения комплексно и эффективно применять эти навыки в условиях игры (18).

С.Н.Андреев указывает, что при помощи игр и игровых упражнений занимающиеся овладевают техникой и тактикой игры. Применяются игровые упражнения, включающие в себя элементы техники, их состояние, индивидуальные и групповые действия. В игровых упражнениях ребята представляют себе применение техники в игровой обстановке и в процессе соревнований. Начиная от простейших комбинаций, разыгрываемых двумя-тремя и более игроками, и кончая тактическими системами игры, в учебно-тренировочные занятия с юными футболистами следует включать упражнения по тактике (2).

В.И.Козловский отмечает, что применяемые игры используются на различных взаимодействиях между игроками с использованием соревновательного элемента, с проявлением активности и инициативы юных футболистов. Особенно ценны игры и игровые упражнения, включающие в себя соревновательный характер, или когда в них встречаются "опасные" положения, из которых ребята самостоятельно находят выход и применяют определенное решение (16).

А.С. Романов и И.А. Алёшков считают, что игровые упражнения способствуют правильному формированию игровых двигательных навыков, так как они выполняются при активном сопротивлении противника, то есть в условиях, близких к действительным (25).

Вместе с тем, на наш взгляд, анализ литературных источников показывает, что вопрос определения возможностей использования игровой методики в технической и тактической подготовке ещё недостаточно раскрыт и требует практического обоснования проблемы.

1.2. Основные задачи и средства физической подготовки юных футболистов

Физическая подготовка является одной из важнейших частей системы спортивной подготовки и представляет собой педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств. Одновременно с этим физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма, сопротивляемости к действию неблагоприятных факторов внешней среды и укрепление здоровья спортсмена. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Под специальной физической подготовкой понимается процесс воспитания двигательных качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной специализации.

Общая физическая подготовка включает разностороннее воспитание физических качеств спортсменов, которые хотя и не являются главнейшими, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности.

Основными задачами ОФП являются:

- 1) воспитание физических качеств;
- 2) обеспечение всестороннего физического развития человека;
- 3) повышение уровня функциональных возможностей организма и физической работоспособности спортсмена;
- 4) совершенствование двигательных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка подразумевает избирательное воспитание двигательных способностей спортсменов, которые обуславливают достижения успеха в конкретном виде спорта, и направлена на развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями соревновательной деятельности (33).

Функция СФП спортсменов заключается в интенсификации режимов работы организма с целью активизации его приспособительных реакций к специфическим условиям спортивной деятельности. Повышение специальной подготовленности спортсменов возможно только при условии применения тренировочных воздействий, превышающих уровень функционирования, к которому организм адаптирован, и способствующих активизации новых приспособительных реакций. В связи с этим, в процессе специальной физической подготовки решаются две основные задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- активизация морфофункциональных перестроек в организме, что в итоге способствует повышению адаптационных возможностей организма к конкретному виду спортивной деятельности.

По мнению Ю.В. Верхошанского частными задачами специальной физической подготовки спортсменов являются:

- повышение максимальной произвольной силы, которую способен проявить спортсмен в упражнениях, причем величина мышечных усилий должна на 20-30% превышать значения максимальных мышечных усилий, развиваемых в соревновательном упражнении;
- повышение мощности рабочего усилия в специальных упражнениях в однократном проявлении и в условиях повторной работы, причем по своей величине мощность усилия должна быть выше, а темп движений существенно ниже, чем в условиях соревнований;
- развитие локальной мышечной выносливости, что способствует

увеличению окислительных возможностей рабочих мышц, а также повышению мощности и емкости механизмов аэробного энергообеспечения;

- совершенствование скоростной выносливости, т.е. способности поддерживать необходимую мощность работы в условиях, приближенных к соревновательным нагрузкам (9).

Эти задачи решаются посредством использования специальных силовых упражнений и различных способов затруднения дистанционной работы, что и составляет основное содержание специальной физической подготовки.

Основными средствами физической подготовки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на две группы: средства ОФП и средства СФП.

В многолетнем аспекте на начальных этапах подготовки спортсменов большое внимание уделяется использованию разнообразных средств ОФП для обеспечения всестороннего развития двигательных качеств и навыков.

Применение средств ОФП способствует укреплению здоровья, развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц.

В качестве средств ОФП применяются:

- общеразвивающие упражнения;
 - акробатические упражнения;
 - кроссовый бег умеренной интенсивности;
 - бег на лыжах умеренной интенсивности;
 - плавание;
 - подвижные и спортивные игры;
 - неспецифические силовые упражнения без отягощений;
- упражнения с отягощениями, с партнером, с предметами и на снарядах;

изометрические упражнения (38; 39).

На этапе углубленной спортивной специализации и, особенно, на этапе высшего спортивного мастерства все большее внимание уделяется использованию средств СФП. К средствам СФП относят упражнения, которые:

- во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма;
- во-вторых, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которыми организм уже располагает;
- в-третьих, обеспечивают необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

В качестве средств СФП футболистов используют:

- специализированные упражнения с отягощениями;
- специальные силовые, скоростно-силовые, прыжковые упражнения;
- специализированные упражнения, выполняемые в условиях усложненных.

Такие виды тренировочных воздействий имеют огромное значение, однако, трудно поддаются учету и анализу по сравнению с дистанционными средствами тренировки.

Для решения задач специальной физической подготовки футболистов рекомендуется использовать следующие средства:

1. Упражнения с отягощениями:

- для повышения максимальной произвольной силы применяются упражнения с отягощениями весом 80-100% от максимального с использованием повторного метода;
- для повышения мощности рабочего усилия применяются упражнения с отягощениями весом 50-80% от максимального с использованием повторно-серийного метода;
- для развития локальной мышечной выносливости у футболистов

применяются упражнения с отягощениями весом 30-50% от максимального. С использованием повторно-серийного, интервального методов и круговой тренировки.

2. Бег в усложненных условиях (с отягощениями, с внешним сопротивлением, против ветра, по песку или снегу и т.п.).

3. Прыжковые упражнения:

- для развития максимальной анаэробной мощности - 3-ные, 5-ные, 10-ные прыжки;

- для развития гликолитической анаэробной мощности - 20-ные, скачки на одной ноге на дистанции 40-60 м с установкой на максимально быстрое преодоление дистанции и с возможно меньшим количеством отталкиваний;

- для развития локальной мышечной выносливости - многоскоки на дистанции 100 и более метров и т.п.

4. Специальные скоростно-силовые упражнения:

- бег в усложненных условиях (с отягощениями, с внешним сопротивлением и т.п.);

- старты, ускорения, выполняемые в усложненных условиях;

- выполнение технических действий или отдельных их элементов в усложненных условиях и т.п. (6; 7; 35).

Следует отметить, что на этапе углубленной спортивной специализации все большее внимание уделяется совершенствованию специальной физической подготовленности футболистов.

Заключение по главе

Анализ литературных источников по этому вопросу показал общность мнений многих авторов о роли игр и игровых упражнений, применяемых в тренировках юных футболистов. Одним из основных средств обучения и тренировки являются физические упражнения

активного двигательного характера, под действием которых происходит формирование и совершенствование навыков и умений. Известная методическая осторожность при использовании игр и игровых упражнений в спортивной тренировке могла быть оправдана в период недостаточной изученности механизма формирования и автоматизации двигательных навыков, а также биохимических особенностей структуры двигательных действий в спортивных играх.

При помощи игр и игровых упражнений занимающиеся овладевают техникой и тактикой игры. Применяются игровые упражнения, включающие в себя элементы техники, их состояние, индивидуальные и групповые действия. В игровых упражнениях ребята представляют себе применение техники в игровой обстановке и в процессе соревнований. Начиная от простейших комбинаций, разыгрываемых двумя-тремя и более игроками, и кончая тактическими системами игры, в учебно-тренировочные занятия с юными футболистами следует включать упражнения по тактике. Игровые упражнения способствуют правильному формированию игровых двигательных навыков, так как они выполняются при активном сопротивлении противника, то есть в условиях, близких к действительным.

ГЛАВА II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

6. Анализ специальной литературы.
7. Педагогическое наблюдение.
8. Контрольно-педагогическое тестирование.
9. Педагогический эксперимент.
10. Статистическая обработка полученных, данных.

Анализ специальной литературы применялся на всех этапах работы с целью выявления позиций различных авторов по вопросам применения игр игровых упражнений в тренировке футболистов, а также подбора доступных и объективных методов, определения цели и задач исследования. Всего проанализировано 41 литературный источник.

Педагогические наблюдения осуществлялись на протяжении всех этапов исследования. Изучались особенности применения игровых упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий. Результаты педагогических наблюдений использовались при подборе игровых упражнений для педагогического эксперимента.

Контрольно-педагогическое тестирование:

- выпрыгивание (см) в вверх;
- прыжок в длину с места (см);
- бег 15 м (с);
- бег 400м мин;
- удары по воротам в заданный квадрат (кол-во попаданий из 5);
- жонглирование мячом (кол-во раз)

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2017 года по декабрь 2017 года. Объектом исследования была команда юных футболистов в возрасте 12-13 лет.

Для проведения педагогического эксперимента команда юных футболистов была разделена на две группы: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по общепринятой методике обучения. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике. В ней наряду с общепринятыми методами обучения, очень много времени уделялось игровой методике подготовки юных футболистов. Игровая методика обучения составляла более 80% от общего количества времени. В ходе тренировки давались игры на развитие не только специальных физических качеств, но и на развитие и совершенствование тактических и технических навыков и умений. Занятия начинались с общей разминки, затем по предложенному нами комплексу игр и игровых упражнений, занятия шли по разработанной нами методике.

Методы математической статистики. Полученные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики по общепринятой методике (4). В работе определялись средние величины исследуемых показателей, средние квадратичные отклонения.

В процессе статистической обработки были получены следующие показатели:

x - значение отдельного признака;

\bar{x} - среднее арифметическое значение;

n - общее число наблюдений (случаев);

σ_x - среднее квадратическое отклонение;

t - критерий достоверности различий Стьюдента;

μ_x - ошибка среднего арифметического значения.

Среднее арифметическое значение является важной характеристикой

признака. Однако при одной и той же средней величине наблюдаемые от нее отклонения могут варьировать в разной степени. Поэтому был рассчитан показатель колеблемости признака - среднее квадратическое отклонение.

Получив средние величины и квадратические отклонения, определили достоверность различий между двумя обследованными группами по критерию Стьюдента.

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

1. Получили две выборки, независимость которых обеспечивалась планированием эксперимента. Гипотеза $H_0: \mu_x = \mu_y$. Альтернатива $H_1: \mu_x \neq \mu_y$.

[использовался двусторонний критерий, так как нет оснований предполагать, что новая программа начальной подготовки приведет к улучшению результатов тестов]. Уровень значимости $\alpha = 0,05$.

2. Выборочные характеристики рассчитали по формулам:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad \text{и} \quad S^2 = \frac{1}{n-1} \left[\sum_{i=1}^n x_i^2 - \frac{\left(\sum_{i=1}^n x_i \right)^2}{n} \right]$$

3. Предположение о нормальности распределения генеральных совокупностей, из которых получены результаты были проверены с помощью W критерия Шапиро - Уилки.

$$\text{величина } b = \sum_{i=1}^k a_{nk} \cdot \Delta_k$$

$$\text{значение критерия } W \text{ рассчитывались по формуле: } W = \frac{b^2}{(n-1)S^2}$$

Критическое значение критерия Шапиро — Уилки для уровня значимости $\alpha = 0,05$ находили в таблице. Если $W > W_{0.05}$, принимали предположение о соответствии эмпирических данных нормальному распределению на уровне значимости 0,05.

4. Для проверки гипотезы о равенстве дисперсий, применили F-критерий на уровне значимости двустороннего F-критерия: $\alpha = 0,05$.

Значение F -критерия выводили по формуле [6.1]: $F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$

Критическое значение $F_{0,05}$ двустороннего F -критерия находим в таблице.

Если $F < F_{0,05}$ принимали предположение о равенстве генеральных дисперсий $[\sigma_x^2 = \sigma_y^2]$.

5. Значение t -критерия Стьюдента вычисляли по формулам:

$$[S_{x-y}^2 = \sqrt{\frac{S_x^2 + S_y^2}{n}}] \text{ и } [t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{S_{x-y}}].$$

Критическое значение t -критерия при $\alpha = 0,05$ и

$v = 14$ находили в таблице.

При определении t – вероятности ошибочного принятия «нулевой» гипотезы – считалось, что если t не превышало 0,05, то наблюдаемые различия неслучайны. Коэффициент достоверности различий рассчитывался по таблице вероятностей распределения Стьюдента.

2.2. Организация исследования.

Исследование проводилось в период с 2017 по 2018 г.

Первый этап (январь 2017 г. - сентябрь 2017 г.) изучение литературы, отражение состояния проблемы, формирование цели, гипотезы, задач исследования. Определены база и методы исследования.

Второй этап (сентябрь 2017 г. - декабрь 2017 г.) разработка программы исследования и проведения педагогического эксперимента, в котором участвовали дети 12-13 лет.

Третий этап (январь 2018 г.) включал в себя обработку результатов, обобщение и систематизацию материала, подготовка рукописи.

ГЛАВА III. ЗНАЧЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

3.1. Игровые средства, направленные на развитие физических качеств и овладение техникой и тактикой игры в футболе

а). Упражнения для овладения техникой игры в футбол.

"Попади в кольцо". В любом месте футбольного поля или посередине зада ставят металлическое кольцо. Диаметр кольца от 0,5 до 1 метра. На определенном расстоянии от кольца с обеих сторон его становятся игроки (по одному или несколько). Они соревнуются в том, кто больше попадет мячом в кольцо. Назначение: совершенствование точности удара по мячу.

"По квадратам". На расстоянии 20-25 метров тесьмой ограничиваются квадраты (2х2). У каждого квадрата находятся по одному или два игрока. Ударяя по мячу с места, игроки соревнуются на большее число попаданий мячом в противоположный квадрат. Таким образом, упражняющиеся тренируются длинным и точным ударам. Назначение: совершенствование точности передачи и силы удара.

"Успей остановить мяч". Занимающиеся становятся друг против друга на расстоянии 3-4 метра. Один из них бросает мяч руками вверх над собой. Стоящий напротив партнер устремляется вперед, стремясь произвести остановку мяча. Можно применять различные приемы остановки мяча. Назначение: совершенствование остановок мяча в движении.

"Обведи и забей". По диагонали от линии штрафной площади поставлено несколько стоек для обводки. Расстояние между ними 3-4 метра. Игрок обводит все стойки и наносит удар по воротам. Расстановка стоек меняется. Завершение упражнения - удар по воротам с левой или правой ноги. Назначение: совершенствование техники обводки и удара с обеих ног.

"Передача мяча с переменной места». Игроки разбиваются на две команды и выстраиваются в колоннах параллельно друг другу. Каждый игрок стоит в кругу, друг от друга 6-8 м. Направляющие игроки имеют по мячу. По сигналу они, сделав поворот, передают мяч второму из своей команды игроку, а тот дальше и т.д. Последний игрок, овладев мячом, быстро ведет его до первого круга и начинает ту же передачу мяча. Игроки после передачи мяча передвигаются на одно место вперед. Выигрывает команда, которая быстрее и правильно выполнит удары. Назначение: совершенствование передачи мяча и его ведение.

"Борьба за мяч". Две команды произвольно располагаются на поле. Каждая команда, завладев мячом, стремится, как можно дольше удержать его, применяя передачи, ведение мяча, обманные движения, индивидуальные и групповые действия. Назначение: совершенствование техники игры в условиях передвижения и сопротивления игроков.

"Ритмическая эстафета" (эстафета с гимнастической палкой). Построение в колонны по одному, параллельно одна другой. Перед колоннами проводят стартовую линию, а в 15 метрах от неё, напротив каждой колонны ставят стойку или флажок. По сигналу направляющий каждой колонны с гимнастической палкой в руках добегают до стойки, огибают её, возвращаются в колонну и подают конец палки следующему игроку. Держа палку за концы и опустив её вниз, игроки двигаются навстречу своей колонне, а играющие перепрыгивают через палку. Игрок, который был направляющим, остается в конце колонны, а его напарник бежит с палкой к стойке, огибает её и возвращается в свою колонну и т.д. Игра заканчивается, когда все играющие примут участие в перебежке с палкой, а направляющий станет на свое место и поднимет палку вверх.

Правила:

- I. Гимнастическую палку проносить на указанной высоте.
- II. Все игроки должны перепрыгнуть, отталкиваясь двумя ногами.
- III. Нельзя отпускать конец палки, пока все не перепрыгнут.

"Колесо". Играющие строятся в круг и рассчитываются на "первый-шестой". Руководитель выходит на середину круга, подает команду: "Направо, первые номера ко мне, остальные в затылок за ними шагом марш!" и участники выстраиваются в колонны лицом к центру круга, образуя как бы спицы большого колеса.

Водящий не имеет своего места ни в одной колонне и бежит по кругу, огибая "спицы". Остановившись возле одной из них, он дотрагивается до плеча игрока, стоящего в спице последним. Тот дотрагивается до плеча игрока, стоящего впереди» и т.д. Когда коснутся направляющего колонны, он громко произносит: "Есть!" - после чего водящий подает команду: "Беги!" или "За мной!". Если водящий произносит «Беги!» - направляющий бежит (вправо или влево) по кругу. Другие игроки, стоящие в этой колонне, а вместе с ними и водящий бегут за ним, стараясь обогнать, друг друга и занять место в колонне, которая должна быть построена на месте прежней колонны. Игрок, оказавшийся последним, становится водящим. Водящий, подав сигнал: "За мной!", устремляется (вправо или влево) по кругу, а игроки, стоящие в колонне, бегут за ним.

Правила:

1. Запрещается пробегать между "спицами" и игроками, задерживать во время бега друг друга.
2. Направляющий перед пробежкой может сделать ложное движение туловищем или шаг в сторону. Менять первоначальное направление бега он не имеет права.

б) Упражнения для овладения тактикой игры в футбол.

"Трое нападающих против двух защитников". У средней линии поля располагаются трое нападающих. На расстоянии 10 м от них, ближе к воротам, находятся два защитника.

Они стоят примерно на одной линии, в нескольких метрах друг от

друга.

Нападающие, продвигаясь с мячом вперед, пытаются преодолеть сопротивление защитников и забить мяч в ворота, защищаемые вратарем, не дав при этом защитникам возможности коснуться мяча. Если им это удастся, они получают два очка. В тех случаях, когда защитник хотя бы один раз коснулся мяча, очко получают защищающиеся игроки. Разница в оценке действий нападающих и защитников обусловлена различной степенью сложности их задач. При срыве атаки, а также после забитого гола нападающие и защитники возвращаются на исходные позиции.

В ходе упражнения нападающие могут пользоваться короткими, средними и длинными передачами, а также ведением мяча и обводкой, выбирая технические средства в зависимости от того, что наиболее выгодно в тот или иной момент развития атаки. Защитники в тех случаях, когда они овладевают мячом, направляют его в центральный круг.

"Большой прямоугольник". На половине футбольного поля ведется игра двух команд по 5-6 игроков в каждой. Команды одеты в футболки различного цвета. Каждая команда стремится владеть мячом как можно дольше. В игре используются различные передачи, ведение мяча, обводка, обманные движения. Перед играющими игроками ставится задача располагаться по всей территории прямоугольника. Игроки не должны приближаться к партнеру, владеющему мячом, а, наоборот, обязаны "отрываться" от него подальше, вынуждая его передать мяч длинной передачей. Перед началом игры по одному игроку из каждой команды определяются в пары, которые противодействуют друг другу в ходе всей игры. Если мяч выходит за пределы прямоугольника, производится вбрасывание. Такую игру проводят и, обусловив, что владеющий игрок мячом может одновременно произвести не более двух касаний. Практически это вынуждает его остановить мяч и сразу сделать передачу. Игра способствует совершенствованию точных передач, правильному выбору места, умению "открыться" и "закрыть" соперника.

Непрерывное движение является одновременно хорошей физической подготовкой.

"В одно касание". На поле размечается равнобедренный треугольник, стороны которого равны примерно 15 шагам. В каждом углу его располагается по игроку, а в середине - четвертый футболист, водящий. Стоящие игроки в углах передают мяч друг другу в одно касание, а водящий должен коснуться мяча. Если ему это удастся, он становится на место того, кто ошибся, а тот делается водящим. Если один из трех игроков, владеющих мячом, сделает больше одного касания, он становится водящим.

Упражнение способствует отработке точных ударов из различных положений и развитию быстрой ориентировки.

"В два касания". Игра проводится в квадрате, стороны которого равны 25-30 шагам. Четверо игроков становятся в начале игры в углах квадрата, а двое водящих в середине. Игроки передают мяч друг другу по земле и по воздуху. Они имеют право касаться мяча не более двух раз подряд. Тот, кто превысил количество касаний или сделал неточную передачу, меняется ролями с одним из водящих. Водящие меняются местами с провинившимися по очереди, а не в зависимости от перехвата мяча. Это делается для того, чтобы нагрузка распределялась на водящих равномерно. Разумеется, каждый из водящих должен проявлять активность в отборе мяча.

Упражнение воспитывает способность быстро ориентироваться, точно передавать и отбирать мяч. Водящие получают большую физическую нагрузку.

"И нашим и вашим". На поле наносится квадрат со сторонами 20-25 шагов. В игре участвуют пятеро. Определяются две пары, каждая из которых стремится подольше удержать у себя мяч, используя передачи и другие технические приемы. Пятый игрок - переходящий. Он всегда с теми, у кого мяч. Не вступая в борьбу для отбора мяча, он является лишь

третьим партнером той пары, которая владеет мячом. Но, будучи партнером одной пары, он становится партнером другой, как только она овладела мячом. Таким образом, в это время трое играют против двух. Такое соотношение противодействующих сил встречается в играх довольно часто. Желательно, чтобы пары играли в разных футболках, а цвет футболки нейтрального игрока отличался от цвета футболок обеих противоборствующих команд.

Упражнение приучает игроков точно передавать мяч, быстро ориентироваться, умело выбирать место на площадке. Беспрерывное движение игроков способствует, кроме того, выработке выносливости.

"Защита против нападения". Четыре защитника и вратарь защищают ворота. Четыре нападающих, продвигаясь от средней линии поля, пытаются забить гол. При атаке их поддерживают сзади два полузащитника. Защитники, отобрав мяч, стараются направить его в обусловленную половину центрального круга. Если им это удастся, они получают очко. Нападающие же за забитый в ворота гол получают два очка. Упражнение дает возможность нападающим тренировать различные тактические комбинации, всевозможные элементы техники и завершающие удары по воротам в условиях игровой обстановки.

Полузащитники тренируются в точности передач, ударах по воротам с дальних дистанций, умении, подключиться в атаку, мгновенно вернуться назад, чтобы перехватить мяч, который защитники пытаются издали направить в центральный круг. Защитники тренируются в выборе места, умении отбирать мяч у соперника и в точных ударах на длинные расстояния.

"Пропусти мяч". В упражнении заняты четыре игрока: вратарь и трое полевых игроков. Мяч находится у игрока, стоящего на правом краю поля. Примерно на одной линии с ним, напротив ворот, располагается другой игрок, а несколько левее и сзади - третий. Игрок, владеющий мячом, направляет его по земле партнеру, стоящему против ворот. В то

время как мяч катится к нему, тот делает кивок головой влево и немного назад. Увидев, что находящийся там игрок стартует в сторону ворот, он, имитируя остановку мяча или удар, пропускает мяч между ног или под ногой, а набегающий сзади игрок с ходу производит удар по воротам. То же самое можно проделать и передавая мяч слева направо.

"Справа налево (слева направо)". В 2-3 шагах от угла штрафной площади стоит футболист. У него - несколько мячей. Ближе к другому углу штрафной площади располагается колонной группа игроков без мяча. Футболист, стоящий на краю, диагональной передачей по земле или по воздуху направляет мяч игроку, находящемуся впереди колонны. Тот с ходу посылает мяч в ворота, после чего занимает место в колонне сзади и вновь ждет своей очереди на удар.

Упражнение можно проводить и поставив колонны игроков с обеих сторон штрафной площади. В таком случае два игрока с разных концов поля посылают им мяч для удара.

Игровые упражнения для развития физической подготовке юных футболистов. **"Кони и всадники"**. Занимающиеся делятся на две группы. Одни изображают "коней", другие - "всадников". "Всадники" садятся на "коней", и те, поддерживая оседлавших их "всадников", делают несколько приседаний, сначала стоя на полной ступне а затем на носках. После этого "всадники" и "кони" меняются местами, и приседания с живым грузом делают уже бывшие "всадники". Так» меняясь, все время ролями, партнеры повторяют упражнения несколько раз.

Это же упражнение можно несколько видоизменить, особенно в последующих занятиях. "Кони" могут, например, упражняться в ходьбе, сначала они ходят обыкновенным шагом, затем переступают с носка на носок, причем длина шага все время увеличивается, что влечет за собой изменение характера нагрузки на определенные группы мышц. Заканчивается упражнение бегом. Можно также, поставив "коней" с "всадниками" на одну линию и определив заранее дистанцию, устраивать

между ними соревнования в ходьбе или беге. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы и связки ног, особенно коленного и голеностопного суставов.

По мере того как футболисты обретут определенную силу и выносливость, нужно для дальнейшего развития этих качеств увеличивать скорость выполнения этих упражнений и длину дистанции, пробегаемой с грузом, чем быстрее и дальше футболист пробежит с грузом, тем легче ему будет в игре осуществлять скоростно-силовые движения. Упражнение можно проводить и поставив колонны игроков с обеих сторон штрафной площади. В таком случае два игрока с разных концов поля посылают им мяч для удара. Примерно ту же цель, что и предыдущее упражнение, преследует упражнение "живой стул". Занимающиеся образуют группы по три человека. Двое из каждой группы, охватив основания кисти своей руки и партнера (взяв руки "в замок"), образуют "живой стул". На этот импровизированный "стул" садится третий партнер, который обнимает для устойчивости каждого из товарищей рукой за шею. Занимающиеся с партнером на руках (стоя на полной ступне, а позже стоя на носках) делают несколько приседаний. После нескольких приседаний партнеры меняются ролями. Для того чтобы нагрузка была для всех одинаковой, каждый из трех занимающихся должен побывать один раз в роли сидящего на "стуле" и два раза в роли составляющего "стул".

"Прыг-скок". К разряду скоростно-силовых упражнений относится и упражнение "прыг-скок". Оно очень простое. Упражняющиеся с места определенное количество раз вскакивают на какой-либо предмет: стул, маты, сложенные один на другой, гимнастическую скамейку или естественную возвышенность в виде небольших горок, бугров, а затем спрыгивают. Сначала упражнение продлевается не очень быстро, а по мере увеличения тренированности - в максимально быстром темпе. Упражнение целесообразно проводить несколькими сериями, делая после

каждой серии прыжков определенную паузу для отдыха.

«Не успевая». Еще более утомительным покажется футболистам следующее упражнение. Дело усложняется тем, что во время выполнения упражнения самым различным образом меняется положение тела занимающегося, а это, в свою очередь, усложняет условия для равномерного дыхания. Но разве во время игры футболистам не приходится, взвившись в воз дух после резкого рывка, тут же оказывается на земле в самом неудобном для последующего старта положение. Поэтому чем чаще футболисты будут преодолевать подобные трудности на тренировке, тем легче им будет в игровой обстановке.

Упражнение проводится в виде встречной эстафеты, в которой участвуют две команды по несколько человек. В середине площадки между двумя линиями, расположенными на расстоянии 35-40 шагов друг против друга, ставится гимнастическая скамейка, а с обеих сторон скамейки на полпути к каждой линии рядом кладется по два гимнастических мата. На линию старта становятся два игрока из разных команд. Каждый напротив своего мата. По сигналу соперники быстро бегут вперед. Добежав до мата, каждый должен сделать кувырок вперед, подняться и затем впрыгнуть обусловленное число раз на скамейку. "Преодолев" скамейку, игроки направляются к следующему мату, где снова нужно сделать кувырок вперед. После того, как занимающийся перешагнет линию финиша, стартует очередной партнер. Финиш последнего игрока команды определяет успех той или иной команды.

"Петушинный бой". На площадке или в спортзале размечаются прямоугольники шириной 1 шаг и длиной 3-4 шага. Прямоугольники делятся по длине пополам. Таким образом, каждый из двух соревнующихся получает свою площадку. Встав на среднюю линию, соперники соприкасаются боковой частью туловища, руки прижаты к телу. По сигналу занимающиеся игроки начинают борьбу, стараясь вытолкнуть друг друга за лицевую линию прямоугольника. Если в ходе

борьбы один из соперников будет вытолкнут за боковую линию, он в этом месте входит в прямоугольник, и борьба продолжается. Такое же упражнение можно проводить» обусловив» что соперники стоят все время на одной ноге. В этом случае целесообразно проводить упражнение в кругах диаметром 3-4 шага или в квадратах, стороны которых равны примерно 13-4 шагам. Проигравшим считается тот, кто в ходе борьбы коснется земли свободной ногой или будет вытолкнут за ограничительную линию.

При проведении "петушиного боя" соревнующимся игрокам во время толчков следует прижимать руки к телу, чтобы не нанести ушибов друг другу локтями или кулаками. Нужно также поставить соперников так, чтобы их опорные ноги были ближними к ограничительным линиям и противоположны тому боку, которым каждый из них толкается. При соблюдении этого условия требуется особая устойчивость, ибо поднятая нога противоположна направлению толчка и не может служить опорной точкой.

Такие упражнения проходят очень оживленно. Полезность же их заключается не только в том, что они благотворно действуют на укрепление мышц и связок ног, но и в том, что способствуют совершенствованию одного из приемов борьбы за мяч. Победителем в "петушином бою" выходит далеко не всегда самый сильный. Умение рассчитать толчок (выбрав для него самый подходящий момент), сделать его неожиданно, обмануть соперника ложным движением (выбив его из равновесия) играет в этом единоборстве не последнюю роль. Может быть, поэтому "петушиный бой" пользуется такой популярностью среди занимающихся.

Опытные футболисты для отбора мяча умело используют толчки. Сблизившись с соперником, продвигающимся с мячом, они слегка толкают его в сторону опорной ноги, лишая его равновесия и вынуждая уступить мяч. Эти навыки и дает "петушиный бой".

«Я посижу, а ты постой». Занимающиеся делятся на пары и усаживаются друг против друга на землю. Соперники обхватывают друг друга руками и упираются подошвами ног. Каждый стремится оторвать соперника от земли и вынудить его встать на ноги. Соревнование проводится по олимпийской системе. Проигравшие выбывают, а из выигравших образуются новые пары. Так продолжается до тех пор, пока не выявится сильнейший.

Если победителю будет присвоено шутовское прозвище, не возражайте. Как-то на занятиях, когда проводилось это упражнение, победитель после каждой победы считал нужным напомнить побежденному, что тот "мало каши ел". Кончилось дело тем, что его самого, а впоследствии и всех победителей, стали называть "главным кашеедом" команды-

Такая шутовская словесная перепалка, правда, не предусматривается методическими планами и разработками, но возражать против нее вряд ли стоит, так как она создает хорошую атмосферу непринужденности. Конечно, тренеру нужно быть начеку и следить, чтобы шутки и реплики носили дружеский характер и не воспринимались с обидой.

"Ходьба на руках". Упражняющиеся образуют пары. Один из каждой пары ложится на землю животом вниз. Ноги у него вытянуты, а ладонями вытянутых перед собой рук он упирается в землю. Партнер, обхватив его за ноги (у ступней), предлагает ему продвигаться вперед, переступая руками. Упражнение развивает силу мышц рук, плеч и туловища.

3.2. Влияние игровых средств на физическую и техническую подготовку юных футболистов

В начале педагогического эксперимента нами было проведено тестирование физической и технической подготовленности (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования юных футболистов в начале эксперимента

Контрольные упражнения	контрольная		экспериментальная		t
	X	G	X	G	
Выпрыгивание (см)	37,1	2,1	37,5	2,0	0,6
Прыжок в длину с места (см)	175	5,5	174	4,9	0,4
Бег 15 м (с)	4,0	0,3	4,1	0,3	0,4
Бег 400м мин	1,57	0,1	1,59	0,1	0,6
Удары по воротам в заданный квадрат (кол-во попаданий из 5)	2,6	0,6	2,5	0,5	0,4
Жонглирование мячом (кол-во раз)	15	1,0	16	1,2	0,6
Различия достоверны при $t > 0,7$; $P < 0,05$					

Из результатов, полученных в ходе тестирования, мы видим, что обе группы по показателям технической и физической подготовленности не имеют достоверных различий между собой.

Так в беге на 15 метров результаты в контрольной группе составили 4,0, а в экспериментальной 4,1, при $t=0,4$. В выпрыгивании в контрольной результат составил 37,1, а в экспериментальной 37,5, при $t=0,6$. В прыжке в длину с места в контрольной 175, в экспериментальной 174, при $t=0,4$. В беге на 400метров результаты составили в контрольной 1,57, в экспериментальной 1,59, при $t=0,6$.

В показателях характеризующих техническую подготовленность, ударах по воротам и жонглированию мячом результаты составили в контрольной группе 2,6 и 15, а в экспериментальной 2,5 и 16, при $t=0,4$ и 0,6.

После проведенного эксперимента было проведено повторное тестирования по той же программе. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Полученные результаты тестирования обеих групп дают нам возможность сделать сравнение и определить общие выводы о ходе педагогического эксперимента. Скоростно-силовая подготовка в исследовании оценивалась следующими тестами: выпрыгивание о места вверх и прыжок а длину с места. Сравнивая средние показатели обеих групп в этих тестах, мы видим, что показатели экспериментальной группы значительно выше, чем в контрольной, так в контрольной группе выпрыгивание 39,3, а в экспериментальной 43,3, при $t=2,9$. В прыжке в длину с места результаты составили соответственно 180 и 187, при $t=2,6$.

Таблица 2

Результаты тестирования юных футболистов в конце эксперимента

Контрольные упражнения	контрольная		экспериментальная		t
	X	G	X	G	

Выпрыгивание (см)	39,3	3,5	43,3	2,9	2,9
Прыжок в длину с места (см)	180	7,5	187	6,4	2,6
Бег 15 м (с)	3,9	0,5	3,3	0,5	3,4
Бег 400м мин	1,44	0,2	1,20	0,3	3,6
Удары по воротам в заданный квадрат (кол-во попаданий из 5)	2,8	0,6	4,0	1	3,7
Жонглирование мячом (кол-во раз)	19	4,0	30,1	5,1	4,2
Различия достоверны при $t > 0,7$; $P < 0,05$					

Скоростная подготовка определялась тестом бег 15 м с места. Здесь результаты экспериментальной группы оказались вновь несколько выше результатов контрольной группы, соответственно 3,3 и 3,9, при $t = 3,4$. На развитие скоростных и скоростно-силовых качеств на тренировке проводились такие игры и игровые упражнения: "старты в разных условиях", "старты из разных положений", "рывок к мячу", "бесконечная эстафета", "горелки на ходу", "бегуны", "вернись в центр", "салки", "мимо встречного", "захват мяча", "борьба за мяч", "быстро в ворота", "рывки на свободное место" и другие.

Оценка технических качеств проводилась посредством теста удары по воротам в заданную половину. Сравнивая средние показатели, мы видим, что экспериментальная группа показала лучше результаты в этом тесте. В контрольной группе результат составил 2,8, а в экспериментальной 4.

Экспериментальная группа очень много времени уделяла отработке точности и силы удара в различных играх и игровых упражнениях:

"попади в кольцо", "но квадратам", "теннисбол" и другие.

Упражнения игрового характера подбирались, исходя из коэффициентов полезного действия для данного вида подготовки. В занятиях по технике, которые включают: удары по мячу; остановку мяча; обводку; ведение мяча; передачи мяча; игру головой и др., применялись игровые упражнения преимущественно на обучение и совершенствование компонентов технического мастерства такие, как: "попади в кольцо", "не дай мячу коснуться земли", "успей остановить мяч", "подъемом или бедром", "обводка стоек", "обведи ведущего мяч", игра длинными передачами, "обведи и забей", "ложная остановка", "волейбол головой" и другие.

При сопоставлении средних данных теста жонглирование мячом оказалось, что средний показатель экспериментальной группы значительно выше контрольной группы, соответственно, 19 и 30,1 раза.

Данные, полученные тестом на выносливость, позволяют нам сделать вывод, что лучший показатель времени экспериментальной группы по сравнению с контрольной объясняется тем, что, наряду с повторным и интервальным методом воспитания выносливости, широко применялся игровой метод; вот некоторые игры и игровые упражнения на выносливость: "прыг-скок", "кони и всадники", "не успевая отдохнуть", "кто дальше", "бег с набивными мячами", "бей и беги", "прыжки из седа через мяч", "передача головой" и другие.

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как: ловкость, быстрота ориентирования, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Ни одна игра не может служить средством развития какого-то одного качества. Игра, как вид деятельности, представляет большие возможности для развития волевых качеств.

На основе педагогического эксперимента, мы подобрали игры и игровые упражнения, которые способствуют развитию таких качеств у юных футболистов, без которых выполнение приемов не представляется эффективным и обостряющим ситуацию игры и игровых действий, сто такие упражнения.» как: "старты в разных условиях", "старты из разных положений", "рывок к мячу*", "бесконечная эстафета", "салки", "мимо встречного", "захват мяча", "борьба за мяч", "быстро в ворота", "баскетбол на одном ноге", "рынки, на свободное место".

Игры позволяют моделировать такие ситуации, создание которых не зависит от обучающихся. Таким образом, игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее активно работать мысль, помогающее тренеру в решении различных педагогических задач. Это способствует созданию предпосылок для овладения элементами тактики.

Особое значение игровым средствам отдаётся в тактической подготовке команд, в которых играют юные футболисты. В них как бы собраны упражнения, направленные и на технику и на физическую подготовку, поэтому необходимо правильно подбирать объем их нагрузки с учетом объема нагрузки упражнений по другим футбольным дисциплинам.

Упражнения по тактике состоят из упражнений в парах тройках и групповых упражнений. Это такие тактические упражнения, как: "стенка", "ложная стенка", "мяч, в одну сторону, сам в другую", "оставь мяч партнеру", "перед ударом обман", "выбегающему из-за спины", "две передачи и удар по воротам", "в одно касание", "двое против одного" "защита против нападения", "разведка", "атакующие волны" "игра в два мяча", "футбол нагой" и другие.

Игровые упражнения в системе средств обучения и тренировки с юными футболистами являют собой не только вспомогательные, дополнительные упражнения, активизирующие внимание, повышающие работоспособность, улучшающие эмоциональное состояние

занимающихся, но и выступают довольно часто в качестве неизменного, основного средства, повышающего эффективность многолетней спортивной тренировки футболистов в учебно-тренировочном процессе, должны занимать важное место.

Исследования, проведенные по вопросу об эффективности применения игр и игровых упражнений в учебно-тренировочной работе с юными футболистами, позволяют сделать следующие выводы:

1. Применение в тренировке игр сходных с игровыми ситуациями, заставляет футболиста постоянно думать о дальнейшем развитии игры, в которой он принимает творческое участие и оказывает воздействие на её ход. Схожесть игровых упражнений с игрой, качественный перенос навыков в игру - основная заслуга игровых упражнений перед всем учебно-тренировочным процессом в целом. Игры и игровые упражнения активно способствуют воспитанию у занимающихся игроков стремления к борьбе. Эмоциональный подъём благоприятствует этому, а также отражается на воспитании волевых качеств.

2. Закрепление элементов техники проводится в условиях, близких к игровым ситуациям, что способствует воспитанию навыка, легчеосуществляется перенос приобретенных умений на поле. Занимающиеся соревнуются между собой, стараются выполнить элементы техники как можно быстрее и качественнее. Повышается ответственность при выполнении элементов техники в связи со стремлением быстро и правильно выполнить задание.

3. Использование в подготовке юных футболистов игр и игровых упражнений оказали положительное влияние на прирост показателей характеризующих физическую и техническую подготовленность. По сравнению с общепринятой методикой. Так в экспериментальной группе достоверно улучшились показатели, по сравнению с контрольной группой в этих показателях.

4. Нами был предложен комплекс игр и игровых упражнений по различным видам подготовке юных футболистов.

ВЫВОДЫ

1. Данные, полученные тестом на выносливость, позволяют нам сделать вывод, что лучший показатель времени экспериментальной группы по сравнению с контрольной объясняется тем, что, наряду с повторным и интервальным методом воспитания выносливости, широко применялся игровой метод; вот некоторые игры и игровые упражнения на выносливость: "прыг-скок", "кони и всадники", "не успевая отдохнуть", "кто дальше", "бег с набивными мячами", "бей и беги", "прыжки из седа через мяч", "передача головой" и другие.

2. Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как: ловкость, быстрота ориентирования, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Ни одна игра не может служить средством развития какого-то одного качества. Игра, как вид деятельности, представляет большие возможности для развития волевых качеств.

3. На основе педагогического эксперимента, мы выбрали игры и игровые упражнения, которые способствуют развитию таких качеств у юных футболистов, без которых выполнение приемов не представляется эффективным и обостряющим ситуацию игры и игровых действий, это такие упражнения как: "старты в разных условиях", "старты из разных положений", "рывок к мячу", "бесконечная эстафета", "салки", "мимо встречного", "захват мяча", "борьба за мяч", "быстро в ворота", "баскетбол на одной ноге", "рывки, на свободное место".

Игры позволяют моделировать такие ситуации, создание которых не зависит от обучающихся. Таким образом, игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее активно работать мысль, помогающее тренеру в решении различных педагогических задач. Это

способствует созданию предпосылок для овладения элементами тактики.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Тренерам, работающим с детьми в своей практической деятельности необходимо широко использовать игры и игровые упражнения, которые нами используются в экспериментальной работе. Выбор игры зависит от ряда факторов, но, главным образом, от тех педагогических задач, которые ставятся перед тренировочным занятием. Это положение основополагающее, оно преобладает над всеми остальными мотивами. Понятно, что данные задачи, в свою очередь, определяются местом занятия в системе тренировочного цикла, его направленностью. Большое значение имеет подготовленность группы, её физическая и техническая оснащённость в плане тех задач, которые будут решаться игрой. Необходимо четко себе представлять, что занимающиеся игроки могут и что не в их силах. Не следует включать в игру, например, удар головой в движении, если не изучали этот технический прием в усложненных условиях. По тем же причинам не имеет смысла предлагать занимающимся - эстафету с жонглированием мячами, если этот элемент еще не отработан в спокойном состоянии.

На подбор игры для тренировочного занятия влияет количественный состав группы, место проведения, наличие инвентаря.

Разноплановость задач тренировочного процесса предусматривает, как об этом говорилось выше, и изменение характера игрового материала. Усложнение правил игровых заданий связано с новыми задачами, стоящими перед тренировочным процессом. Однако вряд ли полезно постоянно предлагать занимающимся детям новые игры. Навыки, закрепляемые в подвижных играх, должны усложняться постепенно. Тренер должен вводить новые препятствия, усложнять правила не беспричинно, а основываясь на своем опыте.

Определяя методические положения, связанные с отбором игр применительно к футболу и, направленных на овладение спортсменами

техническими или тактическими навыками, важно ориентироваться на специфику вида, учитывая:

- а) педагогическую, физиологическую и психологическую характеристики вида спорта, характер условий для проявления личности;
- б) особенности методики преподавания вида (подстраивая к ней методику проведения игры).

Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков. Так, правильное выполнение уступающего движения при остановке мяча грудью положительно скажется на освоении остановки мяча бедром, так как оба технические приема сходны по структуре действий.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно сделать так, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка. Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости - очень сложная задача. Она решается лишь специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с применением подвижных игр.

Обязанность тренера - правильно начать игру, разумно её дозировать и своевременно закончить. Руководить коллективом играющих, решать образовательные задачи и осуществлять воспитательное влияние в процессе организации игры - дело не простое, требующее подготовки и опыта, давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда участники получили от нее удовольствие, но не переутомились.

Определение результатов игра, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов необходимо отметить тех, кто лучше остальных действовал на площадке. Объективный разбор приучает занимающихся к правильной

самооценке своих действий. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок. К разбору полезно привлекать помощников и самих играющих. Это приучает критически мыслить и повышает сознательность, дисциплину, усиливает интерес к игре.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: подгот. юных футболистов в спорт. шк. и любит. командах: метод. пособие / Андреев С. Н., Левин В. С. - Липецк: Липецк газ, 2004. - 494 с.
2. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра / С.Н.Андреев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 131 с.
3. Ахмедов, З.К. Теоретические предпосылки использования игровых упражнений в подготовке спортивных игроков / З.К.Ахмедов, Е.М.Геллер, Г.Л.Островский // Теория и практика физической культуры. - 1987. - №3. - С. 22-24.
4. Начинская, С.В. Спортивная метрология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.В. Начинская. – М.: Издательский центр “Академия”, 2005. – 172 с.
5. Биркиншоу, Д. Команда победителей: лидерство в стиле Свена-Йорана Эрикссона / Джулиан Биркиншоу и Стюарт Крейнер; пер. с англ. И. Матвеевой при участии В. Мишучкова. - Санкт-Петербург: Стокгольм. шк. экономики в Санкт-Петербурге, 2005. - 237 с.
6. Варюшин, В.З. Организация и проведение учебно-тренировочной работы по футболу: метод. разраб. / В.З.Варюшин. - М.: ГЦОЛИФК, 1987. - 33 с.
7. Волков, Н.И. Тесты и критерии для оценки выносливости спортсменов: учебное пособие/ ГЦОЛИФК. - М., 1989. - 44 с.
8. Гакаме, Ф.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Ф.З. Гакаме. - Краснодар, 1995. - 22 с.
9. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов. - Ростов н/Д: Изд-во Рост. ун-та, 2004. - 79 с.
10. Геллер, Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке

студентов / Е.М.Геллер. - Минск: Высшая школа, 1987. - С. 5-26.

11. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К.Гриндлер. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 256 с.

12. Золотарев, А.П. Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9-17 лет. автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.П.Золотарев. - Малаховка, 1987. - 21 с.

13. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А.П.Золотарев. – Краснодар. - 1997. - 76 с.

14. Кореневская Г.П. Методика использования подвижных игр в обучении и тренировке волейболистов: учебное пособие для ИФК / Г.П. Кореневская, В.А.Колтунов. - Смоленск, 1989. - 34 с.

15. Карпов, А.П. Некоторые вопросы подготовки юных спортсменов / А.П.Карпов. - Волгоград, 1988. - С. 11-14.

16. Козловский, В.И. Юный футболист / В.И.Козловский. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - С. 6-10.

17. Коротков, В.М. Подвижные игры для юных футболистов / В.М.Коротков. - М.: Физическая культура в школе, 1992. - № 4. - С. 61-64.

18. Лаптев, А.П. Юный футболист / А.П.Лаптев, А.А.Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 11-18.

19. Лясковский, К.П. Некоторые игровые упражнения, приближенные к игровой обстановке в тренировке футболистов / К.П. Лясковский // Теория и практика физической культуры, 1985. - № 5. - С. 32-33.

20. Овакимян, Э.Л. Комплексный подход к использованию технических средств обучения: метод. рек. / Э.Л.Овакимян. - М., 1987. - 24 с.

21. Перепекин, В.А. Восстановление работоспособности футболистов / Перепекин В. А. - 2-е изд. - Москва: Олимпия Пресс, 2006

(М.: Изд-во и тип. газ. "Красная звезда"). – 107 с.

22. Перепекин, В.А. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях футболистов / В.А. Перепекин, Г.П. Корневская. - Смоленск, 1994. – 33 с.

23. Портных, Ю.И. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: метод. указ. для ИФК / Ю.И.Портных, И.Г. Фейгель. - Л., 1984. - 61 с.

24. Рогальский, Н. Футбол для юношей / Н. Рогальский, Э.Г. Дегедь. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 9-27.

25. Романов, А.С. Индивидуализация тренировочного процесса юных футболистов / А.С.Романов, И.А. Алёгаков// Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 8. - С. 60-62.

26. Сушков, М.П. Уроки по Футболу / М.П.Сушков. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - С. 15-102.

27. Сучилин, А.А. Подготовка юных футболистов / А.А.Сучилин. - М: Физкультура и спорт, 1987.-132 с.

28. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов: учебное пособие / С.Ю. Тюленьков, В.П.Губа, А.В.Прохоров. - Смоленск. - 1997. – 116 с.

29. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Ю.Тюленьков. – М., 1996. – 46 с.

30. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 90-95.

31. Футбол: учебник для ин-тов физ. культ./ под ред. М.С. Полишкис.- М., 1999. - 254 с.

32. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1986 . – 260 с.

33. Цирик, Б.Я. Футбол / Б.Я.Цирик, Ю.С.Лукашин. - М.:

Физкультура и спорт, 1988. - 206 с.

34. Цирик, Б.Я. Игровые упражнения в тренировке футболистов / Б.Я.Цирик. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - С. 15-102.

35. Штуденер, Х. Тренировка футболистов / Х.Штуденер, В.Вольф - М.: Физкультура и спорт, 1970. - С. 20-24, 28 - 271.

36. Шамардин, В.Н. Исследование физических нагрузок юных футболистов (15-17 лет) в годичном цикле тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н.Шамардин. – М., 1980. – 21 с.

37. Чанади, А. Футбол: Техника / А.Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 63 с.

38. Чанади А. Футбол / А.Чанади. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 247 с.

39. Чебан, М.В. Рациональное построение тренировочного этапа преимущественно скоростно-соловой направленности в соревновательном периоде подготовки футболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В.Чебан. – М., 1989. – 22 с.

40. Чирва, Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 Физическая культура и спорт / Чирва Б. Г. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006 (М.: Красная звезда). - 78 с.

41. Якунин, Л.Д. В мире игр / Л.Д.Якунин. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - С.12-16.